

Pentingnya Konseling Bagi Karyawan

Wednesday, 29 September 2021 WIB, Oleh: Satria



Isu kesehatan mental dapat melekat pada berbagai lapisan masyarakat. Penyebab isu kesehatan mental juga dapat berdatangan dari berbagai aspek kehidupan mulai dari sosial, pendidikan, kondisi ekonomi, maupun pekerjaan.

Dalam praktiknya, isu kesehatan mental sering ditemukan di dalam industri, organisasi, bahkan lembaga pendidikan. Beban pekerjaan serta hubungan antar karyawan dapat menjadi pemicu penyebab stres pada karyawan. Kondisi psikis merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi karyawan dalam bekerja sehingga diperlukan adanya konseling bagi karyawan untuk mengatasi hal tersebut. Sebab, peranan karyawan cukup besar dalam performa perusahaan secara keseluruhan.

Konseling bagi karyawan ini dapat menguraikan permasalahan terkait pekerjaan, membantu karyawan dalam menjaga keseimbangan hidup, serta bersama-sama menemukan resolusi konflik dan menurunkan tingkat stres yang berdampak pada performa kerja.

“Hal yang perlu diperhatikan adalah selama ini orang-orang menganggap bahwa *counselling*, *coaching*, *consulting*, dan *mentoring* adalah hal yang sama padahal berbeda, namun keempat hal tersebut memiliki kesamaan pada hal sama-sama membutuhkan kemampuan mendengarkan,” ujar Diana Setiyowati, Psikolog Unit Konsultasi Psikologi UGM, dalam webinar Jejak Cerita di Balik Ruang Konsultasi: Konseling bagi Karyawan pada Jumat (24/9).

Ia juga menuturkan faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental karyawan antara lain target kerja, beban kerja yang melebihi kemampuan, target waktu penyelesaian kerja yang singkat dan mendadak, waktu kerja yang panjang, peran yang menantang, hubungan dengan karyawan lain,

serta efisiensi kerja yang berdampak pada menumpuk atau tidaknya pekerjaan.

Menurut Indrayanti, M.Si., Ph.D., Dosen Psikologi Industri yang hadir sebagai salah satu pembicara, sebuah konseling menjadi proses yang efektif jika konselor dapat melengkapi dirinya dengan pengetahuan teoretis dan kemampuan praktis. Selain itu, faktor pertimbangan dalam konseling karyawan adalah hal seperti apa yang membuat klien datang untuk konseling serta karakter yang menjadikan karyawan bertahan.

Harapannya dengan dilaksanakannya konseling karyawan secara baik akan meningkatkan kualitas kehidupan karyawan sehingga ia mampu untuk bekerja dengan optimal serta dapat berdampak baik bagi organisasi, perusahaan, atau lembaga dimana ia berada.

Selengkapnya [disini](#).

Penulis: Khansa

Berita Terkait

- [CDC Fisipol-Magister Psikologi Maksimalkan Layanan Konseling](#)
- [Tenang Lapang, Layanan Konseling Psikologi COVID-19 Gratis](#)
- [Efek Diversitas Budaya Terhadap Kinerja Bank Mandiri](#)
- [Peningkatan Kontrak Psikologis Picu Perilaku Kerja Kontraproduktif](#)
- [Konseling Terbukti Turunkan Kecemasan Ibu Bersalin](#)